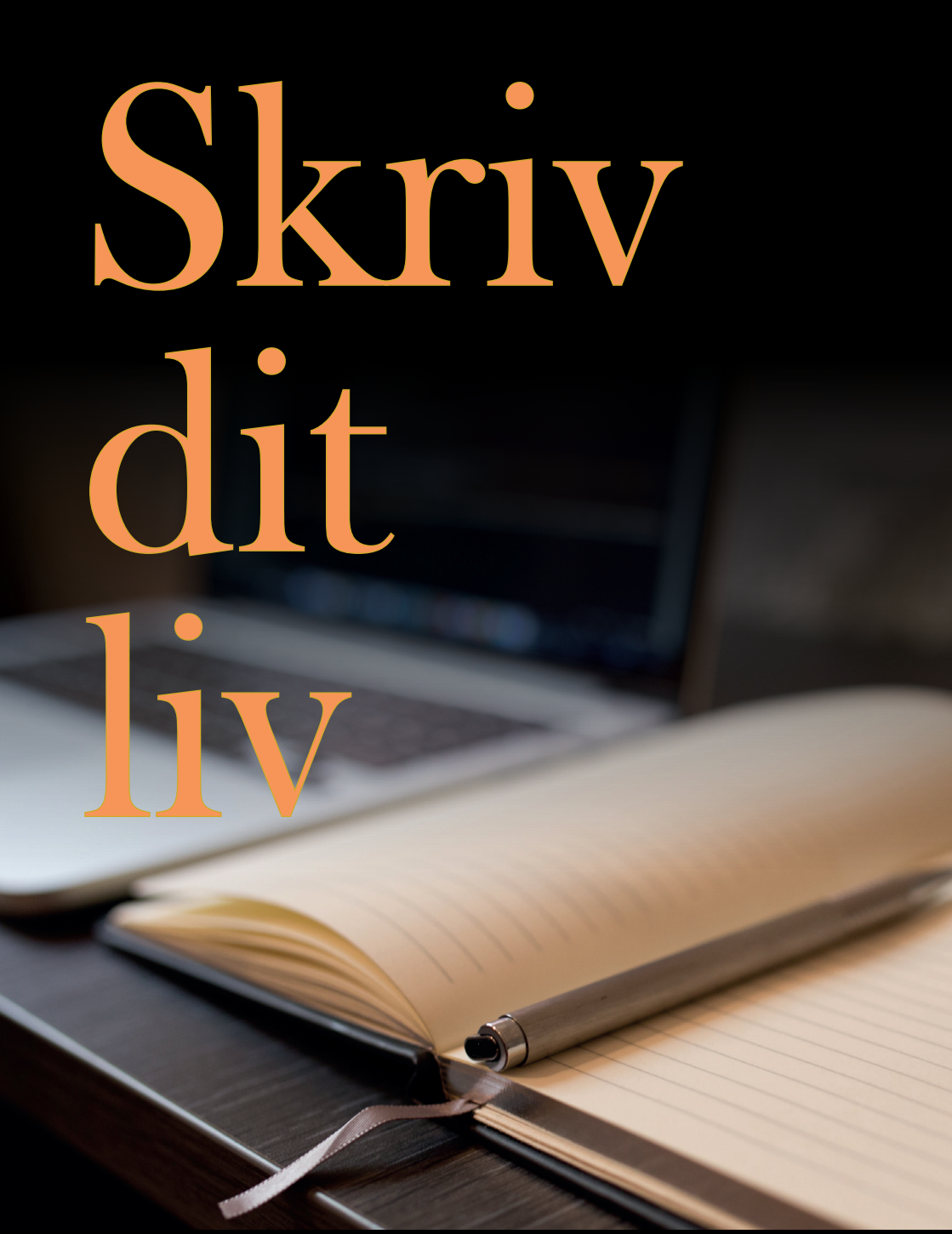
Skriv dit liv



NØRGAARDS HØJSKOLE - WWW.NRGAARD.DK

86 68 23 00

Skriv dit liv

Program

Søndag	
16.00 - 17.00	Ankomst og indkvartering
	Vi byder på en kop kaffe i pejsestuen
17.00 - 18.30	Velkomst i foredragssalen med fællessang og fortælling om højskolens historie
	Herefter rundvisning på højskolen med fortællings om bl.a. skolens kunst
18.30	Aftensmad i spisesalen
19.45 - 20.45	Højskoleaften med icebreaker
20.45	Introduktion til skriveværksted efterfulgt af aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Mandag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.25	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling og morgensang ved skolens forstander
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00 - 11.45	Undervisning i skriveværkstedet
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.00	Undervisning i skriveværkstedet
15.00 - 15.30	Kaffepause
15.30 - 17.00	Åbent værksted - mulighed for at arbejde videre på egen hånd med dagens øvelser
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Tirsdag	
06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.25	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling "Rundt i højskolesangbogen" i foredragssalen
	Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00 - 11.45	Undervisning i skriveværkstedet
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.30	Undervisning i skriveværkstedet
15.30 - 16.00	Kaffepause
16.00 - 17.30	Vandretur med fortælling til Gudenåen og Åpromenaden
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Højskoleaften med aktivitet/workshop/foredrag
	Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen
Onsdag	
07.45 - 08.55	Morgenmad i spisesalen
09.00 - 10.00	Morgensamling i foredragssalen
10.00 - 10.30	Formiddagspause, hvor der er kaffe/te/vand i opholdsstuen
10.30 - 12.00	Foredrag ved spillekvinde Karoline Budtz

12.00	Frokost i spisesalen
13.00 - 17.30	Halvdagsudflugt til det helt nye museum Wibergis og Viborg Domkirke, hvor vi skal opleve både byens historie, kunst og kulturarv
18.15	Aftenbuffet i spisesalen
19.30 - 21.15	Åbent skriveværksted - mulighed for at arbejde på egen hånd Aftenkaffe og hygge i opholdsstuen

Torsdag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.25	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00 - 11.45	Undervisning i skriveværkstedet
12.00	Frokost i spisesalen
13.30 - 15.30	Undervisning i skriveværkstedet
15.30 - 16.00	Kaffepause
16.00 - 18.00	Åbent værksted - mulighed for at arbejde videre på egen hånd med dagens øvelser
18.30	Middagsbuffet i spisesalen
19.30 - 21.30	Ugens foredrag. Hele sæsonen kommer der hver torsdag ny foredragsholder eller højskoleaftenaktivitet Kaffe og hygge i opholdsstuen

Fredag

06.00 - 07.30	Fri morgensvømning i svømmehallen
07.15 - 08.25	Morgenbuffet i spisesalen
08.30 - 09.30	Morgensamling Formiddagspause, hvor der serveres kaffe/te/vand
10.00 - 11.45	Undervisning i skriveværkstedet
12.00	Frokost
13.30 - 16.00	Undervisning og afrunding i skriveværkstedet Kaffepause
17.30	Fernisering
18.30	Afslutningsmiddag i spisesalen Hygge, samvær og underholdende indslag i opholdsstuen

Lørdag

07.45 - 08.45	Morgenmad i spisesalen
09.00	Fælles afsked med kursister i pejsestuen
09.15	Busafgang til tog, så man kan nå togafgang ca. kl. 9.30 fra Bjerringbro station

Velkommen til et oplevelsesrigt kursus på Nørgaards Højskole med højskoleliv, sang, inspiration og hyggeligt samvær.

Med venlig hilsen
Nørgaards Højskole

Ret til ændringer i programmet forbeholdes

Skriv dit liv

Velkommen til kurset "Skriv dit liv" på Nørgaards Højskole.
I løbet af kurset får du hjælp til at skrive dine erindringer, ideudvikle, vinkle din fortælling og finde frem til din personlige skrivestil.
Vi lærer at bygge en fortælling op og at skrive i et sprog, der fænger. Desuden arbejder vi med at få rytme og flow i dit sprog, så også andre får lyst til at læse din fortælling.
Vi har hver dag små skriveøvelser, der lærer dig at give slip og skrive naturligt. Når du tager fra kurset, har du en værktøjskasse, som du selv kan arbejde videre med.



AT skrive sine erindringer er en personlig og meningsfuld proces, der kræver en række overvejelser for at sikre, at dit resultat bliver så ærligt, engagerende og tilfredsstillende som muligt. Her er nogle af de vigtigste aspekter, du bør tage i betragtning:

1. Formålet med dine erindringer
2. Målgruppe
3. Ærlighed og autentisk stemme
4. Struktur og format
5. Erindringer og fakta
6. Privatliv og følsomme emner
7. Skrivestil og teknik
8. Visuelle elementer
9. Feedback og redigering
10. Deling og evt. udgivelse



HVORFOR

At skrive sin livshistorie kan være en dybtgående og givende oplevelse med mange personlige, sociale og kulturelle fordele. Her er nogle af de væsentligste grunde til,hvorfor det kan være vigtigt og berigende at nedfælde sin livshistorie:

1. Selvrefleksion, 2. Videregivelse af arv og traditioner
3. Lære fra fortiden, 4. Dokumentere historien
5. Eftermæle og mening, 6. Skabe et personligt arkiv
7. Give dit bidrag til Kultur- og Samfundsforståelsen
8. Fejring af Livets Øjeblikke
9. Inspirere og Motivere
10. Selvudvikling





MEDBRING

Du bestemmer selv hvad du vil skrive med eller på, så medbring gerne din egen computer, tablet eller en skriveblok og skriveredskaber.

Til inspiration kan du med fordel medbringe nogle udvalgte private fotos, udsnit fra din dagbog, avis-artilker/litteratur, som betyder noget for dig eller noget helt fjerde, som kan give dig skrivelyst

UNDERVISER JYTTE LUND LARSEN

Jytte Lund Larsen er forfatter og journalist (DJ), og skriver både skøn-og faglitteratur, debatbøger og autofiktion. Jyttes sidste bog er et rejsees-say om Paris, hvor hun sommeren 2023 gik 550 kilometer og talte med borgerne i Paris for at se, om hun kunne blive en del af gadebilledet. Jytte er cand.pæd. og mag i tysk, pædagogik og psykologi. Hun er over-bevist om, at alle kan lære at skrive og fortælle om deres historie med udgangspunkt i egne oplevelser.



KORT OM NØRGAARDS HØJSKOLE

Højskoleundervisning
Hver dag begynder med morgensamling og morgensang. Øvrige højskolefag kan være foredrag, debat, studiekreds, workshop, IT, motion, udflugt, musik og højskolesang. Som deltager på et højskolekursus forventes det, at man deltager i de programfastsatte aktiviteter.

Skolens faciliteter
Nørgaards Højskole råder over mange fine faciliteter, som du/I frit kan benytte under jeres ophold. Altså, hvis I kan finde tid til det....

Blandt de mange faciliteter kan nævnes:

- fitnesslokale, yogastue og sauna
- fri adgang til svømmehal med 25 mtr. bassin og varmtvandsbassin (ca. 34^0 C) i off. åbningstid (lukket uge 29-31)
- hyggelige opholdsstuer med kabel-tv
- bibliotek og læsestue med diverse dagblade
- trådløst internet på hele skolen
- multitårn til klatring, rappelling, gynge m.m.
- pejsestue med åben pejs
- multisal til bevægelse, dans, musik og konference
- digital biograf med 24 sæder
- kreative værksteder: maleri, keramik og metal
- foredragssal, lydstudie
- grønne områder med bænke og borde til hygge
- aktivitetsstuer m. pool, dart, spil og bordfodbold,
- et hav af friluftsmuligheder, løb, kano & kajak, vandreture, MTB, bålpladser, lystfiskeri m.m.
- fri kaffe og te døgnet rundt i to opholdsstuer
- reception - åbent dagligt mellem 12.00 - 14.00



Skolens økologiske køkken

Nørgaards Højskoles køkken har Det Økologiske Spisemærke . At spise på Nørgaards skal nydes og huskes i lang tid fremover. Måltiderne skal være med til at give jer fornyet energi, således at I kan følge med i højskoleaktiviteterne hele dagen på fuldt blus.



Vores kostpolitik er at lave tingene fra bunden med gode råvarer og årstidens udbud. Vi laver både traditionel og moderne sund dansk kost, men holder også meget af at anvende råvarerne på nye måder, gerne inspireret af spændende retter fra hele verden.
De tre hovedmåltider serveres som buffet, så man kan selv sammensætte sit måltid.

Spisetider i spisesalen*

Morgen	*kl. 07.15 - 08.45*
Frokost	*kl. 12.00 - 13.00*
Aften	*kl. 18.30 - 19.30*

* spisetider og menu varierer afhængigt af årstid og kursus
lørdag morgen serveres morgenmad først fra kl. 8.00

Formiddag, eftermiddag og aften serveres kaffe, te og vand med brød/frugt i spisesalen/pejsestuen/opholdstue, såfremt man befinder sig på højskolen. Køkkenpersonalet værdsætter kontakten til husets gæster. Står I og mangler noget, har spørgsmål, forslag, ros eller ris skal I bare tag fat i os.

Vi ønsker hele tiden at forbedre os og give det bedste til husets gæster, kursister og elever.

PRAKTISK INFORMATION

Tilmelding

Tilmelding til kurserne på Nørgaards Højskole kan ske online via vores hjemmeside: www.nrgaard.dk eller ved at kontakte os telefonisk på 86 68 23 00.

Da vi tit har ventelister til vores kurser, og da mange til tider finder lidt sent ud af, at de gerne vil på højskole, har vi følgende betingelser ved tilmelding og tilbagebetaling ved framelding:

- *Ved tilmelding betales et depositum på 1200 kr. eller det fulde kursusbeløb.*
- *Ved framelding op til 4 uger før kursusstart tilbagebetales kursusgebyr minus depositum.*
- *Ved framelding senere end 4 uger før kursusstart betales intet tilbage.*

Depositum skal være indbetalt inden 10 dage efter tilmelding. Husk at oplyse højskolen indenfor 3 dage efter tilmelding, hvis du/I ikke ønsker eller er i stand til at komme til det reserverede kursus.

Afbestilling

Det kan desværre ske, at du/I bliver nødt til at afbestille opholdet hos os. Derfor anbefaler vi, at du/I sikrer dig/jer ved at tegne en afbestillingsforsikring hos eget forsikringsselskab eller via Europæiske Rejseforsikring.

Ekspeditionsgebyr

Ved tilmelding skal der vælges, om du/I ønsker at modtage kursusmateriale, faktura, program og deltagerliste elektronisk eller med posten. Ønsker man at modtage materialet elektronisk, skal man huske at meddele det og oplyse sin e-mail adresse ved tilmelding.Såfremt man ønsker at modtage førnævnte materiale fysisk med posten tillægges et ekspeditionsgebyr.

Indkvartering

Indkvarteringen på Nørgaards Højskole er helt i top, og der er 210 sengepladser at vælge imellem, fordelt på fire værelsestyper. I kursusgebyret er inkluderet sengelinned og 2 håndklæder per deltager.

Værelsestillæg

Type	Beskrivelse	Pris
1	Indkvartering på dobbeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	0
2	Enkeltværelse, hvor der deles 1 bad og 1 toilet med et andet værelse	400
3	Dobbeltværelse m.eget bad/toilet (gebyr deles af 2 pers.)	400
4	Enkeltværelse m.eget bad/toilet	600

Alle værelser indeholder seng, skrivebord, stol, bogreol, og garderobeskab.

VELKOMMEN

Nørgaards Højskole



Følg Nørgaards Højskole på de sociale medier:

facebook.com/www.nrgaard.dk/

instagram.com/nrgaards

Titel	Tidspunkt	Uge	Pris
Skriv dit liv	28.07 - 06.03	9	5.695
Skriv dit liv	31.10 - 06.11	44	5.695

Alle kursuspriser er inkl. kost, logi, udflugter, entre, internet og undervisning. Der kan forekomme ekstra tillæg til betaling af materialer og/eller leje af udstyr. Der tages forbehold for trykfejl og udefra kommende prisstigninger og tillæg, som Nørgaards Højskole ikke har indflydelse på.



Spørgsmål og tilmelding kan ske ved at rette henvendelse til skolens sekretariat på telefonnummer 86682300 eller online på vores hjemmeside: nrgaard.dk
eller din tilmelding kan sendes til vores adresse:

Nørgaards Højskole
Vestre Ringvej 9
8850 Bjerringbro